

¿Sabe cuál es su coeficiente IE?

Sobre la importancia de conocer cuál es nuestra Inteligencia Emocional y para qué es necesaria, nos habla Patricia Cánepa, Consultora Senior de DBM Perú.

Casi todos conocemos nuestro Coeficiente Intelectual (IQ). Pero ¿cuántos conocemos nuestro coeficiente de Inteligencia Emocional (IE)?

Todo profesional que se ocupa por su marketing personal debe preguntarse cómo va la relación consigo mismo, con otras personas, su adaptabilidad y, por último, su estado de ánimo en general; es decir, su Inteligencia Emocional.

Es importante saberlo si quiere ser mejor. Según el gurú Daniel Goleman, la diferencia entre los líderes sobresalientes y los del promedio se atribuye a este tipo de inteligencia en 90% de los casos. Richard Bayatzis, otro experto, señala que 81% de las competencias de los gerentes excepcionales están relacionadas a la Inteligencia Emocional.

Entre las numerosas baterías de pruebas que realizan los ejecutivos en transición laboral, se encuentra ésta. Son raros los casos en que los resultados no sean buenos o muy buenos, pero también suele tratarse de los mejores ejecutivos de las organizaciones.

La persona que tiene un alto coeficiente de Inteligencia Emocional se acepta como es y acepta a los otros como son. Es empático, flexible y abierto al cambio. Enfrenta los problemas. Sobre todo, se siente bien consigo mismo. ¿Y usted?

Regresando a las aulas

- 1** Preocúpese de conocer su coeficiente de Inteligencia Emocional pero asegúrese de que sea una prueba seria.
- 2** Si con frecuencia no se siente bien consigo mismo, busque ayuda profesional. Siempre es mejor hacerlo antes que se presente la crisis.
- 3** No juzgue a las personas, trate de darles el beneficio de la duda y acéptelas como son.
- 4** Intente escuchar más y hablar menos, verá los buenos resultados que consigue.
- 5** Tome conciencia de sus impulsos y trate de controlarlos en todo momento.
- 6** Tienda puentes para resolver los problemas.
- 7** Busque el lado positivo del cambio, no lo resista, así será más fácil adaptarse.